

Warszawa, 28 listopada 2023 r.

**Rusza kampania „MAMY czas na zdrowie”.**  
**Co druga pracująca matka w Polsce nadal pracuje, kiedy jest przeziębiona lub ma grypę - firma Haleon i Fundacja Share the Care łączą siły, aby wesprzeć aktywne zawodowo matki w realizacji ich prawa do odpoczynku w czasie choroby**

**Prawie 50% pracujących matek pomimo przeziębienia czy grypy nadal pracuje<sup>1</sup> – to główny wniosek z badań przeprowadzonych przez firmy badawcze IPSOS i SW Research na zlecenie Haleon, producenta leku Theraflu i Fundacji Share the Care. Przyczyn takiego stanu rzeczy można upatrywać w tym, że pracujące matki chcą pokazać, że poważnie traktują swoje obowiązki zawodowe<sup>2</sup> lub uważają, że nie ma nikogo, kto mógłby je zastąpić w pracy<sup>3</sup>. Kiedy w końcu decydują się wziąć wolne – też nie odpoczywają, zajmując się w tym czasie domem i dziećmi.**

Odpowiadając na to wyzwanie, Haleon oraz Fundacja Share the Care startują z **kampanią społeczną „MAMY czas na zdrowie”**. Jej celem jest zmiana tej sytuacji i pomoc pracującym matkom, aby mogły korzystać z odpoczynku, gdy są przeziębione lub mają grypę. Kampania ma również zwiększyć świadomość wyzwań, z jakimi zmagają się pracujące matki w domu i w miejscu pracy, gdy są chore, oraz doprowadzić do poprawy ich sytuacji, by mogły dać sobie czas na odpoczynek, kiedy czują się źle.

<sup>1</sup> SW Research, badanie „Wyzwania osób aktywnych zawodowo w trakcie choroby”; sierpień 2023, N-1003

<sup>2</sup> SW Research, badanie „Polacy na L4”; wrzesień 2022, N-1000; pytanie: P9\_6: Połowa pracujących mam z dzieckiem do 10. roku życia rezygnuje z pójścia na zwolnienie lekarskie, aby pokazać, że poważnie podchodzi do swojej pracy

<sup>3</sup> SW Research, badanie „Polacy na L4”; wrzesień 2022, N-1000; pytanie: P8\_2: 65% pracujących mam z dzieckiem do 10 roku życia nie bierze zwolnień lekarskich, gdy zachoruje, bo uważa, że nie ma ich kto zastąpić w pracy

Z badań wynika, że pracujące polskie matki często nie mogą sobie pozwolić na odpowiedni wypoczynek, gdy są chore. Wypowiedzi pracujących matek są poruszające i dają do myślenia. "Nikt za mnie nie posprząta, nie pozmywa, nie ugotuje dzieciom obiadu. No i stos ubrań do wyprania, wyprasowania i złożenia, to chyba najgorsze. Kiedy zostaję w domu (jak zachoruję) to zamiast się położyć nadrabiam zaległości, na które normalnie nie mam czasu," opowiada badaczom jedna z mam. Inna mówi "Nikt tak dobrze nie posprząta i nie zajmie się domem, jak ja. Po prostu nie mogę odpuścić". Trzecia mama dodaje: "W mojej poprzedniej pracy, kiedy pewien młody ojciec chciał wziąć wolne z powodu choroby dziecka, usłyszał od kierownika <a co, dziecko nie ma matki?>. Dał mu jasno do zrozumienia, że powinien pracować, a nie zajmować się dziećmi." Czwarta dodaje: „Wolne w pracy? A kto nadrobi za mnie zaległości?”. Kolejna mama mówi "Wolne w pracy dla siebie? Nigdy! Jak czuję się bardzo źle, wolę po prostu wziąć urlop, a nie zwolnienie."

"Gdy patrzymy na wyniki tych badań, trudno przejść obok nich obojętnie." – mówi Karolina Andrian, prezeska i współzałożycielka Fundacji Share the Care, której celem jest doprowadzenie do równego podziału praw i obowiązków rodzicielskich w polskim społeczeństwie. "Niesprawiedliwy podział obowiązków między matką a ojcem dziecka jest w naszym kraju dość powszechny." – zauważa Karolina Andrian. Stąd zrodził się pomysł stworzenia zbioru zaleceń, które mają pomóc kobietom zmienić swoje podejście i dać sobie czas na odpoczynek, kiedy wymaga tego sytuacja.

„Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), a także renomowane instytuty zdrowotne specjalizujące się w zapobieganiu chorobom, zalecają pacjentom z gripą lub przeziębieniem przyjmowanie leków łagodzących objawy choroby oraz nawodnienie i odpoczynek, aby wesprzeć organizm w walce z infekcją," – tłumaczy Robert Buda, lekarz medycyny, Dyrektor Działu Medycznego Haleon. „Infekcja powoduje przyspieszenie tempa metabolizmu, zwiększenie zużycia tlenu oraz rozkładu białka, dlatego wskazany jest kilkudniowy odpoczynek, aby nie marnować energii koniecznej do zwalczania infekcji. Zastosowanie się do zaleceń zmniejsza też ryzyko powikłań związanych z zachorowaniem na gripę lub przeziębieniem." – dodaje.

W ramach kampanii i przy udziale ekspertów, powstał **Kodeks „MAMY czas na zdrowie”**. Jest on skierowany zarówno do pracujących matek, jak i do ich partnerów i bliskich, a także ich współpracowników i pracodawców. Organizatorzy kampanii społecznej „MAMY czas

na zdrowie” są przekonani, że wprowadzenie zasad postępowania zawartych w Kodeksie doprowadzi do wyeliminowania barier, z jakimi mierzą się obecnie pracujące mamy, a tym samym – do ważnych zmian społecznych. „Liczymy, że pomoże on stworzyć w Polsce środowisko bardziej przyjazne pracującym matkom.” – mówi Karolina Andrian.

Aby ułatwić wprowadzenie realnych zmian, w ramach kampanii „MAMY czas na zdrowie” organizatorzy przygotowali także **zestaw narzędzi zarówno dla pracujących matek, jak i ich otoczenia**. Wśród nich są m.in: internetowa platforma edukacyjna z filmami oraz seria warsztatów, a także wyjątkowy przewodnik z praktycznymi wskazówkami i ćwiczeniami. Rozwiązania te pomogą pracującym matkom nabrać pewności siebie, zrozumieć, jak ważną rolę w trakcie leczenia przeziębienia i grypy pełni odpoczynek, a także nauczą ich odpuszczania i mówienia o swoich potrzebach. Z kolei ich otoczeniu pomogą zrozumieć niełatwą sytuację pracujących matek, ucząc jak skutecznie wspierać je, aby znalazły czas na odpoczynek podczas choroby.

Wnioski z pogłębionych badań przeprowadzonych w ramach kampanii są niepokojące. Pracujące matki w Polsce są zdecydowanie najmniej uprzywilejowaną grupą społeczną, jeśli chodzi o znalezienie czasu i przestrzeni na powrót do zdrowia w przypadku przeziębienia lub grypy. Blisko co druga mama nadal pracuje kiedy jest chora (46%)<sup>4</sup>, 60% nadal zajmuje się domem<sup>5</sup>, a 55% ma poczucie winy, że nie zajmuje się w tym czasie dziećmi.<sup>6</sup> Badania pokazują wyraźnie, z jakimi wyzwaniem muszą mierzyć się pracujące matki w Polsce, kiedy są przeziębione lub mają grypę i dlaczego znajdowanie czasu na odpoczynek jest dla nich takie trudne.

„Podzieliśmy te bariery na trzy grupy: presja związana z prowadzeniem domu i opieką nad dziećmi, presja w miejscu pracy oraz presja finansowa, związana z utratą części zarobków. Będziemy dążyć do wsparcia pracujących matek w pokonywaniu wszystkich tych trudności.” – mówi Anna Bachulska-Kossek, Marketing Manager, Haleon. „W pierwszym roku kampanii zamierzamy skupić się przede wszystkim na wyzwaniach związanych z prowadzeniem domu

<sup>4</sup> SW Research, badanie „Wyzwania osób aktywnych zawodowo w trakcie choroby”; sierpień 2023, N-1003; pytanie: P5\_14: 46% pracujących matek zawsze/często rezygnuje z urlopu i idzie do pracy chora, gdy ma grypę lub przeziębienie (vs 38% RPL)

<sup>5</sup> SW Research, badanie „Wyzwania osób aktywnych zawodowo w trakcie choroby”; sierpień 2023, N-1003; pytanie: P13\_6: 60% pracujących matek, które chorują na przeziębienie lub grypę, twierdzi, że trudno im odpuścić obowiązki domowe (vs. 51% RPL)

<sup>6</sup> SW Research, badanie „Wyzwania osób aktywnych zawodowo w trakcie choroby”; sierpień 2023, N-1003; pytanie: P21\_7: 55% pracujących matek twierdzi, że czuje się winna, gdy choroba uniemożliwia im opiekę nad dzieckiem. (w porównaniu z 41% ojców)

i opieką nad dziećmi, roli ojca/partnera oraz bliskiego otoczenia pracującej mamy. W ramach kampanii, już na początku 2024 roku, ruszy Ogólnopolski Program Siostrzanych Wiosek kształcącej liderki ruchu wzajemnego wsparcia wśród pracujących mam.” dodaje Bachulska-Kossek.

„Organizatorem kampanii, wspólnie z Fundacją Share the Care, jest marka Theraflu, która angażuje się w to, by osoby zmagające się z przeziębieniem lub grypą czuły się objęte opieką i nie pozostawione samym sobie.” – mówi Anna Bachulska-Kossek. „Od 3 lat prowadzimy kampanię skierowaną do pracujących matek w USA. Utworzyliśmy tam fundusz wsparcia finansowego dla matek, które z powodu grypy lub przeziębienia nie poszły do pracy i straciły w tym czasie 100% swoich zarobków. I choć w większości europejskich systemów prawnych ochrona pracowników na wypadek choroby jest o wiele lepsza niż w USA, i tak nie rozwiązuje to wszystkich problemów, z jakimi chore mamy muszą się mierzyć na co dzień” – dodaje.

„Warto zwrócić także uwagę na wyzwania w miejscu pracy” – komentuje Karolina Andrian z Fundacji Share the Care. „Chociaż postrzeganie przez pracodawcę pracujących matek się zmienia, to wciąż są tacy, którzy nie dostrzegają potrzeb pracujących mam i wyzwań z jakimi się mierzą” – dodaje. Badania pokazują, że co druga pracująca matka, jeśli jest przeziębiona, nadal pracuje chcąc pokazać pracodawcy, jak poważnie podchodzi do swoich obowiązków służbowych<sup>7</sup>, a 2 na 3 twierdzą, że nie mogą wziąć wolnego, bo nie ma kto ich zastąpić<sup>8</sup>. Z kolei co trzecia badana obawia się, że wzięcie wolnego będzie miało negatywny wpływ na rozwój jej kariery zawodowej<sup>9</sup>. „Pomimo tego, że Kodeks Pracy daje możliwość wzięcia zwolnienia lekarskiego podczas choroby, obawa ze skorzystania z tego prawa jest realna wśród znacznej części pracowników” – mówi Karolina Andrian.

Celem kampanii jest także wspieranie matek w kształtowaniu postaw stawiających czoła presji społecznej, z którymi się zmagają każdego dnia. „Mamy nadzieję, że program, który przygotowaliśmy, pomoże matkom zrozumieć, że prośenie o pomoc jest w porządku. W kampanii mówimy o kobietach wspierających kobiety oraz o partnerstwie między rodzicami. Czasy się zmieniły, ale pamiętajmy, że wielu mężczyzn nie miało takich

---

<sup>7</sup> SW Research, badanie „Polacy na L4”; wrzesień 2022, N-1000; pytanie: P9\_6: Połowa pracujących mam z dzieckiem do 10. roku życia rezygnuje z pójścia na zwolnienie lekarskie, aby pokazać, że poważnie podchodzi do swojej pracy

<sup>8</sup> SW Research, badanie „Polacy na L4”; wrzesień 2022, N-1000; pytanie: P8\_2: 65% pracujących mam z dzieckiem do 10 roku życia nie bierze zwolnień lekarskich, gdy zachoruje, bo uważa, że nie ma ich kto zastąpić w pracy

<sup>9</sup> SW Research, badanie „Polacy na L4”; wrzesień 2022, N-1000; pytanie: P11\_11: 28% pracujących matek i 33% pracujących matek z dziećmi poniżej 10 roku życia twierdzi, że nie może wziąć zwolnienia lekarskiego, ponieważ obawiają się, że wpłynie to na ich perspektywy zawodowe

partnerskich wzorców w swoich rodzinach. Mężczyźni muszą nauczyć się funkcjonowania po partnersku. Kobiety muszą nauczyć się rozmawiać o swoich potrzebach i oczekiwaniach w otwarty i konstruktywny sposób.” – dodaje Andrian.

Organizatorzy liczą, że kampania „MAMY czas na zdrowie” doprowadzi do realnej zmiany sytuacji. „Wierzimy, że wiele osób nie jest świadomych skali presji, z jaką borykają się obecnie pracujące mamy. A kiedy dowiedzą się, jaka jest sytuacja, nie tylko skłoni ich to do refleksji, ale także do podjęcia działania” – mówi Anna Bachulska-Kossek. „Zachęcamy do dołączenia do nas – wejścia na stronę [www.mamyczasnazdrowie.pl](http://www.mamyczasnazdrowie.pl), zapoznania się z materiałami kampanii i udostępnienia Kodeksu „MAMY czas na zdrowie” z hashtagiem #mamyczasnazdrowie w swoich mediach społecznościowych” – mówi Karolina Andrian. A Anna Bachulska-Kossek dodaje: „Pamiętajmy, że prawdziwa i trwała zmiana zaczyna się od małych kroków. Rozejrzyjmy się dookoła. Może akurat pracująca mama z naszego otoczenia właśnie zachorowała i potrzebuje pomocy? Wspólnie budujmy świat przyjazny pracującym matkom, szczególnie kiedy chorują”.

[www.mamyczasnazdrowie.pl](http://www.mamyczasnazdrowie.pl), #mamyczasnazdrowie

Więcej informacji udziela:

Wiktoria Kinik, Biuro Prasowe Kampanii „MAMY czas na zdrowie”

wiktoria.kinik@webershandwick.pl, +48 691 911 038

\* \* \*

O HALEON

#### **Haleon globalnie**

Haleon (LSE / NYSE: HLN) to światowy lider w dziedzinie ogólnodostępnych produktów leczniczych skoncentrowany na codziennej trosce o zdrowie. Portfolio produktów firmy Haleon obejmuje pięć głównych kategorii: zdrowie jamy ustnej, uśmierzanie bólu, leki na przeziębienie i grype, zdrowie układu pokarmowego, a także witaminy, minerały i suplementy. Znane od lat marki, takie jak Theraflu, Sensodyne, Panadol, Voltaren, Otrivin, Corega, Parodontax i Centrum, powstały w oparciu o sprawdzone dane naukowe, innowacyjność i głębokie zrozumienie natury człowieka.

#### **Haleon w regionie Europy Środkowo-Wschodniej**

W Europie Środkowo-Wschodniej (CEE) Haleon jest wiodącą firmą specjalizującą się w lekach OTC i jedną z najszybciej rosnących spółek Haleon w regionie EMEA/LatAm. Największym rynkiem Haleon w regionie Europy Środkowo-Wschodniej jest Polska – tu znajdują się główna siedziba CEE oraz Haleon Hub. W portfolio Haleon w CEE znajduje się 9 międzynarodowych, strategicznych marek, w tym kategoria produktów na przeziębienie i grype, takich jak Theraflu czy Otrivin oraz marki lokalne np. Rutinoscorbin w Polsce.

\* \* \*

O Fundacji Share the Care

**Fundacja Share the Care** promuje partnerski model rodziny, który pozwala rodzicom realizować się we wszystkich sferach życia, a dzieciom daje szansę na zbudowanie bliskich więzi z obojgiem rodziców.

Fundacja zabiegała o wdrożenie w Polsce unijnej dyrektywy work-life balance, która weszła w życie w kwietniu 2023 roku i nadała rodzicom indywidualne prawo do urlopu rodzicielskiego oraz 9 tygodni nietransferowalnego urlopu dla każdego z nich. Od wdrożenia dyrektywy liczba ojców korzystających z urlopu rodzicielskiego wzrosła 5-krotnie.

Fundacja w swoich działaniach skupia się na 3 filarach działania: wsparcie pracodawców w budowaniu kultury organizacyjnej sprzyjającej równości płci i równości rodzicielskiej; kampanie społeczne budujące świadomość prawną oraz prezentujące korzyści z partnerstwa oraz działania rzecznicze angażujące rząd, samorządy oraz instytucje pozarządowe.

Partnerstwo przynosi korzyści całej rodzinie, dlatego poprzez swoje inicjatywy Fundacja chce zachęcać rodziców, pracodawców i rząd do tego, aby uwzględniali ten nowy paradygmat społeczny w swoich działaniach. Więcej o Fundacji [www.sharethecare.pl](http://www.sharethecare.pl).